

めぐみ

ガラシアニュース
<http://www.gratia.or.jp/>

2020
No. 163



南館完成予想図

目次

- 2020年新年のごあいさつ
- ホスピス病棟から
- ニューライフガラシアのお正月
- 誰もが関わる可能性のある認知症について
- ガラシアヘルシーレシピ

お知らせ

- 2020年1月27日(月)から送迎バスの時刻を改定しました。間谷住宅便が増えますので、どうぞご利用ください。
- 間谷住宅便が、病院発(9:10、11:20、12:35、14:15)の4便となりました。



2020年新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

令和になって初めての新年を迎えました。医療界は新しい時代に向かって変化に加速がつく年になりそうです。昨年 国は地域医療構想に基づいて病院再編・機能分化を促すために病院名を公表しました。近隣の施設でも再編の噂を耳にするようになりました。財源ひっ迫・高齢化・人口減少・働き方改革などさまざまな問題に対処するために医療供給体制を根本から見直すことはずいぶん前から取り組まれてきましたが、ここにきて一気に弾みがついてきた様相です。ガラシア病院も例外ではなくその渦中にあります。2018年1月に着工した病院更新築はようやく今年10月にすべてが完成し、昨年5月に運用を始めたホスピスとともに2020年はガラシア病院の新たな歴史の幕開けの年になります。1969年、大阪市西区から箕面に移転してきた当時は周辺には12軒の家しかなかったと聞きます。地図を見て、どうして通勤するのかわからず当惑したと当時の回想録に書かれています。その後の箕面の発展は皆様ご存じの通りで、住みたい街の上位にランクされるようになり、この地を選ばれた先人の英断が喝

采されています。山間にポツンとたたずんでいた病院も多くの人の助けを借りながら変容を繰り返し、発展する地域の医療を支えてきました。50年の風雪や地震に耐え抜いた病院は取り壊され、更地となって何もなかったかのように静かに新しい病院が建つのを待っています。長い間支えてくれた建物にも人々にもご苦労様でしたと感謝の気持ちでいっぱいです。急速に変化する世界や日本の中で今後どのような半世紀を迎えるのか想像もつきませんが、過去そうであったようにこれからもみんなの英知を絞りながら変化に適応し前進していかなければなりません。新しい病院に大きい希望を抱いて新年を迎えられた方が多いと思います。同時に、ここでもう一度ガラシア病院設立の原点を思いおこし、地域で果たすべき役割を再認識し新たな時代の期待に応えなければなりません。



ガラシア病院 院長
伊藤 則幸

ホスピス病棟から

当院の緩和ケア病棟は昨年5月に北館に移動しました。病室の窓は採光を考大大きく、春には桜、夏には大阪市内の花火、秋には紅葉と四季の彩を楽しむことができます。また、ディルームも広く、様々なボランティアさんの協力で、日々ティーサービスや音楽が奏でられます。また、定期的に様々な音楽会も行われます。音楽とおしゃべりのひとは患者さんやご家族、私たちも癒される時間と空間になっています。

「緩和ケアの目標」は患者・家族さまを苦しめていることは何かを考えることから始まります。身体的・心理的・家族・環境・生や死などの考え方など、病気になる以前には問題とならなかった

ことに問題が生じて、日常や希望が失われていきます。当病棟では、失われた日常や希望は何か？患者・家族さまの全体像をとらえたうえで、様々な職種のスタッフが協力して、一つ一つ丁寧に希望を引き出すことを大切にしています。寄り添いながら共に泣いたり、笑ったりしながら患者さんとの信頼関係を築こうと日々頑張っている素敵なスタッフ揃いです。その方がその方らしく笑顔で過ごしてもらうことを大切にみんなで頑張っています。

北館2階病棟 師長 徳永 有理



ニューライフガラシアのお正月

介護老人保健施設ニューライフガラシアでは、利用者様にお正月を味わってもらうために、1月1日から書初め、福笑い、双六をしました。書初めでは、好きな言葉や思いついた言葉を書いて貼りだし、福笑いでは並べた顔を見て大笑い。双六は大きなサイコロを放り投げて、人生ゲーム（ガラシア版）に挑戦！ 升目に書かれたテーマを照れながら演じている姿に心が和みました。そして、近所にある為那都比古神社に初詣に行き、お参りしてきました。

5階フロアには職員手作りの鳥居が出現。大きな鳥居にびっくりしながら、利用者様や家族様は初詣気分を味わっていました。いろんなレクレーションを通してお正月気分を楽しみました。

介護老人保健施設ニューライフガラシア 川水 真奈美



誰もが関わる可能性のある認知症について

認知症は、2012年（平成24年）7人に一人でしたが、2025年（令和7年）に4人に一人を占める見込みとされています。そこで今回は、介護支援専門員（ケアマネジャー）として認知症について少しお話ししたいと思います。

（認知症予防）

認知症になりにくい生活習慣とは、脳の状態を良好に保っていくことです。そのためには・・・

- ① 食習慣や運動習慣を変える。
- ② 対人接触（地域と交流する）、知的行動習慣（文書を書く・読む。博物館へ行く）など認知機能意識した日々を過ごす。
- ③ 睡眠習慣として30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる。

以上の事に気を付けて生活をしていければ認知症の予防になると言われています。

（認知症となっても）

認知症に気を付けた生活をしていても、認知症になってしまったら・・・地域社会の中で安心して暮らしていけることが大切です。そのためにできることとして例えば、

- ① 地域の人達が認知症について正しい知識と理解を持つようにする。
- ② 認知症の家族を抱える家族は、地域の関係者に相談する。

があります。

（地域のサポート）

一方、地域でのサポートも大切で、自治会での認知症の方や家族を支援する仕組みづくりも重要です。

- ① 自治会役員による状況把握
- ② 専門員や隣近所の住民による家族訪問及び支援活動
- ③ 日常生活における支援活動

上記のような仕組みが色々な所ででき、認知症の人が住み慣れた地域で生活が続けられるように少しずつですが整備されています。

（まとめ）

認知症を予防する事はとても大切です。しかし、認知症になっても安心して住み慣れた地域で生活できるような社会が増えて欲しいと願っています。



指定居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア
介護支援専門員 秋月 裕美子

ガラシアヘルシーレシピ

◆野菜たっぷり豆乳スープ

材料(2人分)

豆乳(無調整)	60ml	A	ベーコン	10g
水	240ml		かぶ(大根でもOK)	60g
コンソメ	2g		白菜	60g
おろし生姜	少々		人参	20g
味噌	小さじ2		たまねぎ	20g
おこのみで黒胡椒	少々		水菜	10g

(1人分エネルギー 70キロカロリー)

寒い季節に豆乳を使ったスープで、身体の中から温めてみませんか?

味噌と生姜でまろやかな味わいのスープです。

豆乳は良質なたんぱく質で、ビタミンやミネラルも豊富に含んでいるのでフレイル(※)予防にもおすすめです。

※フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能等が弱り、体の機能が弱っている状態



作り方

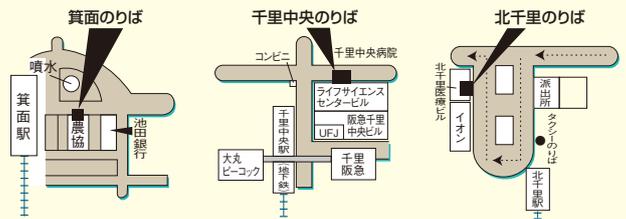
- ① ベーコンは1cm幅に切る。
かぶは皮をむいていちょう切り、白菜は2cm幅に切る。人参はいちょう切りにする。
玉ねぎは薄切りにし、水菜は3cmに切る。
- ② 鍋に水とコンソメ、Aを加え5分煮込む。
- ③ 生姜と味噌、豆乳を加えてひと煮立ちする。

栄養科 管理栄養士 由里 孝子



●千里中央・北千里・箕面駅からシャトルバスを運行しています。

〔送迎バス各のりば〕



ガラシア訪問看護ステーション

TEL 072-727-1866 FAX 072-729-3311

介護老人保健施設

ニューライフガラシア

TEL 072-729-2346 FAX 072-729-7951

指定居宅介護支援事業所

ケアプラン ガラシア

TEL 072-729-2347 FAX 072-729-3311

箕面市東部地域包括支援センター

TEL 072-729-1711 FAX 072-730-2230

医療法人ガラシア会 **ガラシア病院** 日本医療機能評価機構認定病院

〒562-8567 大阪府箕面市粟生間谷西6丁目14番1号
TEL.072-729-2345 FAX.072-728-5166
<http://www.gratia.or.jp/>

■診療受付時間

平日 / 8:30~11:30
12:30~15:30
土曜日 / 8:30~11:30

■休診日

日曜、祝祭日、土曜午後
12/30~1/3

編集後記

例年であれば時折雪がちらつく季節ですが、今季は暖冬のせいか暦通りの春(初春)を感じさせる年となっています。さて、今年には本館跡地に新たな歴史を刻む南館が建ちます。完成するまでの間、ご利用の皆様には多大なるご不便をお掛けしますが、新しい「ガラシア病院の顔」として生まれ変わります。表紙は南館完成予想図で、10月下旬には完成します。どうぞお楽しみ。



N.F

編集・発行 広報委員会